

常保健康 -- 照顧好您的骨頭 偷骨頭的「骨質疏鬆症」是可以預防的！



骨質疏鬆症不是老年人才會患的，而可能發生在任何年紀的人，但是發生機率的確會因年齡增加。

骨質疏鬆症會讓骨頭疏鬆並脆弱到很容易破裂的程度，特別是臀部、脊椎和手腕附近的骨頭。您會在未來許多年之間流失骨頭密度。而因為您可能直到骨折破裂才會注意到，所以骨質疏鬆症被稱為是「沉默的疾病」。

誰容易患骨質疏鬆症？

超過一億的美國人有骨質疏鬆症

- 五十歲以上的人口每兩位女性有一位，而每八位男性有一位，在一生當中會有因骨質疏鬆症造成的骨折。
- 白種人與亞裔女性最容易會有骨質疏鬆症。
- 有骨質疏鬆症、更年期較早或骨架較小等家族歷史的女性患骨質疏鬆症的機率最大。

預防骨質疏鬆症的四個方法

1. 飲食中注意富含鈣質與維生素 D
2. 作規律的舉重類運動
3. 避免抽煙
4. 限制飲酒量

骨質疏鬆症如何治療？

除了生活作息中的改變之外，也有幾種可服用的藥物。有些藥物能減緩您骨質流失的速度，另有些藥物還可能重新長骨頭。請詢問您的醫師討論適合您的藥物。

以上資訊由國立老化機構(National Institute on Aging)所提供之。

「常保健康計畫(Stay Healthy Program)」是由加州老化局(California Department of Aging)所贊助。
詢問您當地的老年人服務與計畫，請撥 1-800-510-2020 視聽或語障人士專線(TTY) 1-800-735-2929。

